# Leserforum

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **72 (2015)**

Heft 7-8: **Blitzschnelle Botenstoffe**

PDF erstellt am: **03.06.2024**

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

**Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

**http://www.e-periodica.ch**

# Das Leserforum

## Ameisenlaufen

Frau M. P. aus Reute leidet nach einem Schlaganfall unter einem «Ameisenlaufen» sowie einem Kältegefühl, besonders im linken Arm und an der Achsel.

«Bei dieser Indikation», so schreibt der in Grenzach-Wyhlen und in Basel praktizierende Dr. med. h.c. H.-K. Weltner, «sind oft die Präparate ‹Milgamma 300 mg› der Firma Wörwag (bei neurologischen Systemerkrankungen) bzw. ‹Thiogamma 600 mg oral› (Missempfindungen bei Polyneuropathie) hilfreich.»

Das Gesundheitsforum merkt dazu an: Bezüglich dieser beiden Präparate sollte sich Frau P. mit ihrem Hausarzt beraten.

«Eine Möglichkeit, sowohl dem Kribbeln als auch dem Kältegefühl abzuhelfen, könnte das regelmässige Einreiben bzw. Massieren mit Johannisöl sein.» Dieser empfehlenswerte Tipp kommt von Frau P. H. aus Stuttgart.

Kneippbäder und regelmässige Bewegung (nicht nur der betroffenen Gliedmassen) empfiehlt Frau G. C. aus Locarno. «Ich nehme an, dass bei einem Schlaganfall arteriosklerotische Veränderungen auch in weiteren Gefässen auftreten. Wechselbäder nach Kneipp verbessern auf jeden Fall die Durchblutung. Und es ist ja bekannt, dass sich z.B. bei Gefässverschlüssen im Bein neue Blutgefässe bilden können, die die durch Arteriosklerose verschlossenen Abschnitte umgehen. Diese neuen Äderchen können die Muskulatur wieder mit Sauerstoff versorgen. Bei regelmässigem Training sollte das für eine deutliche Verminderung der Missempfindungen sorgen.»

## Osteoporose

Die 91-jährige Mutter von Frau J. P. aus Berlin möchte etwas tun, um ihre starke Osteoporose aufzuhalten und weitere Knochenbrüche zu vermeiden.

Dr. med. h.c. H.-K. Weltner äussert sich hierzu folgendermassen: «Möglicherweise ist die Zufuhr von Vitamin D3 zu niedrig. Manche Experten empfehlen eine Dosis von 1000 bis 3000 IE täglich. Dies erreicht man beispielsweise durch die Einnahme des Präparats ‹Vitamin-D3-Hevert› (eine bis

In der Rubrik «Leserforum» veröffentlichen wir persönliche Erfahrungsberichte. Nicht immer sind sie in gleicher Weise auf andere Personen anzuwenden. Beanspruchen Sie daher in Zweifelsfällen stets fachlichen Rat.

**Hallo Gesundheitstelefon!**
**071 335 66 00**
**aus Deutschland und Österreich:**
**0041 71 335 66 00**
**info@avogel.ch**

Das Team

Heilpraktikerin Gabriela Hug

Drogistin HF Marlis Cremer

ist an folgenden Tagen gerne für Sie da:
**Mo/Di/Do: 8.00 bis 12.00 Uhr und von 13.30 bis 16.00 Uhr**

Bei Fragen rund um das Thema Gesundheit und Naturheilkunde berät unser Expertenteam Abonnentinnen und Abonnenten der GN **gratis.**

zwei Tabletten täglich). Zu empfehlen wäre natürlich eine ärztliche Überwachung.
Oftmals liegt gleichzeitig auch eine Hashimoto-Thyreoditis vor. Hat Ihr Arzt die TPO-AK-, TSH-, T3- und T4-Werte bestimmt? Auch die Spondylose sollte noch separat behandelt werden.»

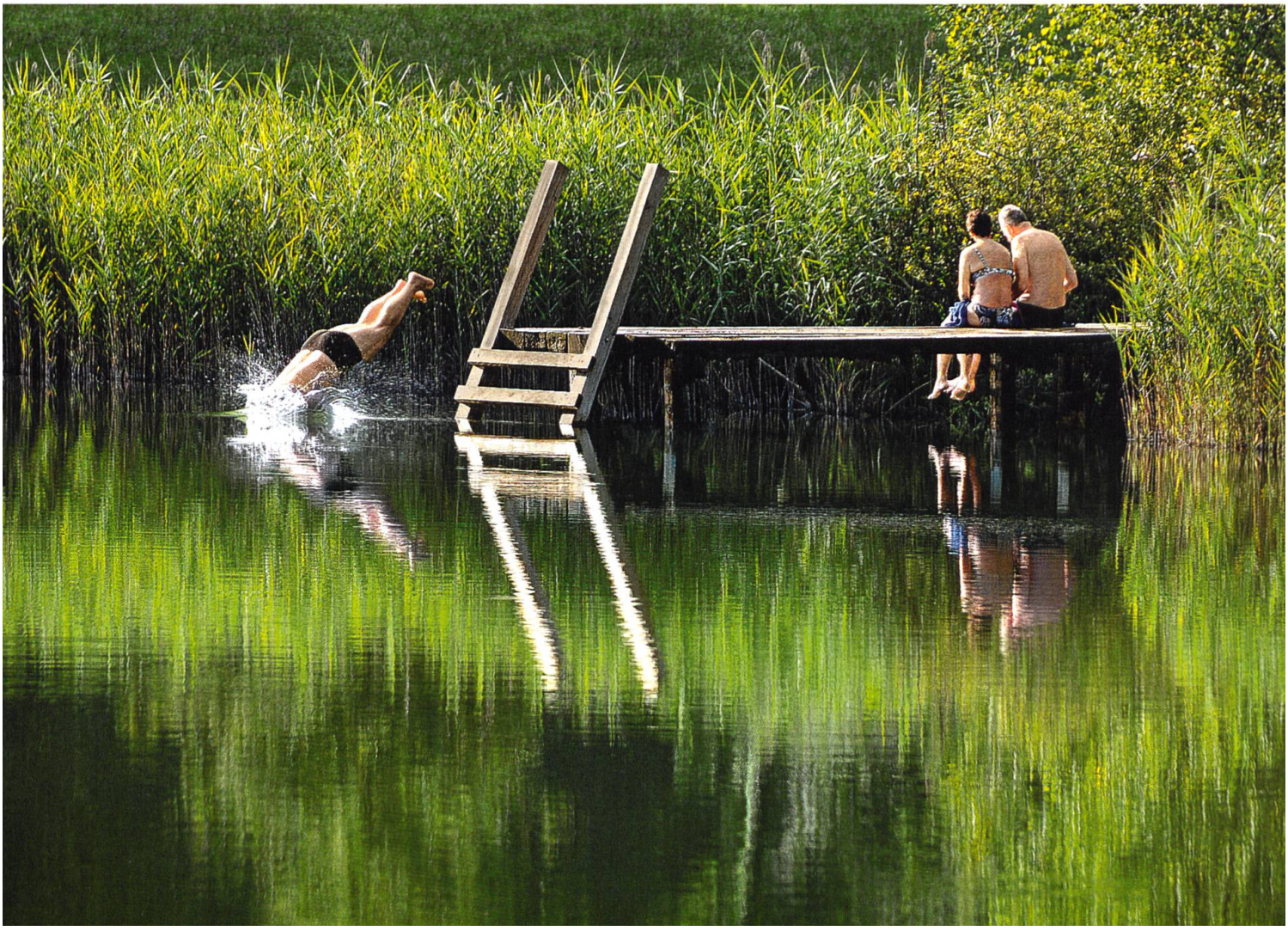
Der Tipp, es gegebenenfalls mit höheren Dosen Vitamin D bzw. Kombipräparaten mit Kalzium zu versuchen, kommt auch von Frau R. L. aus Volketswil.
«Das Präparat ‹Halibut osteo› von der Firma Merz Pharma hat mir sehr geholfen.»
Das Gesundheitsforum ergänzt: Wie Dr. Weltner schon bemerkt, sollte eine Erhöhung der Vitamin-D-Dosis mit dem Arzt oder der Ärztin abgesprochen werden.

«In der ‹Zeitenschrift› (Zeiten-Schrift Verlag GmbH, CH-6343 Rotkreuz) finden sich einige sehr interessante Artikel über Osteoporose», teilt Frau H. M. aus dem fränkischen Marktheidenfeld mit.
«Es sind dies die Ausgaben Nr. 65, Seite 2 bis 6; Nr. 66, Seite 6 bis 7; und Nr. 81, Seite 44 bis 45.»

(Interessant sind dort v. a. die Bemerkungen zu Vitamin K. Eine Studie mit über 72 000 Probanden aus dem Jahr 1999 belegte, dass Frauen, die relativ viel Vitamin K1 aus Nahrungsmitteln zu sich nahmen, deutlich weniger Knochenbrüche durch Osteoporose erlitten. Medizinische Leitlinien zur Osteoporosebehandlung enthalten jedoch keine Empfehlung, Vitamin K einzunehmen. D. Red.)

Frau G. K. aus Uppsala macht den Vorschlag, es mit einer eiweissarmen Kost zu versuchen.
«Ich – selbst an Osteoporose leidend – las einen Artikel des Professors Lothar Wendt über Eiweissspeicherkrankheiten, in dem er vorschlägt, alles tierische Eiweiss aus der Kost auszuschliessen. Dann würden u.a. auch

**Leserforum-Galerie «Am Ufer»:** Mit den Füssen baumeln oder schwungvoll eintauchen ins kühle Nass? Christian Koradi fotografierte den kühnen Springer am Hausemersee.



Krankheiten wie hohes Cholesterin und hoher Blutdruck verschwinden. Ich änderte meine Ernährungsgewohnheiten, und es geht mir jetzt schon viel besser. Allerdings muss man sehr viel Geduld haben.»

Das Gesundheitsforum ergänzt dazu: Die Theorie von den Eiweissspeicherkrankeiten des Prof. Wendt ist wissenschaftlich nicht belegt. Eine «Probezeit» mit einer proteinreduzierten Ernährungsform könnte jedoch einen Versuch wert sein. Allerdings muss man dabei sehr darauf achten, genügend Eiweiss aus pflanzlichen Quellen zu sich zu nehmen. Im Alter von Frau P.s Mutter sollte ein solcher Versuch nur mit ärztlicher Begleitung durchgeführt werden.

## Augenprobleme

Nach einer Staroperation hat Herr S. aus Effretikon enzündete Augen und leidet unter schwacher Sehkraft. Eine verschleppte Sehnerventzündung verschärft vermutlich das Problem.

Eine klare Empfehlung kommt von Frau S. F. aus Bern.
«Ich denke, Herr S. müsste einen sehr guten Augenarzt/Chirurgen aufsuchen. Ich habe bei beiden Augen vor ein paar Jahren den grauen Star operieren lassen. Seither kann ich wieder ohne Brille lesen und bin mit der Operation sehr zufrieden. Mein Augenarzt hat schon andere Pfuschoperationen wieder korrigiert; so zum Beispiel bei meiner Freundin, welche nach der ersten OP kaum mehr etwas sah.
Mein Augenarzt, Dr. Walter Aus der Au, Augenchirurgie (Ophthalmochirurgie) und Augenkrankheiten (Ophthalmologie), route des Arsenaux 3c, 1700 Fribourg, Tel. 026 350 11 30, hat modernste Laser und ist eine Kapazität bezüglich Augenoperationen, wie auch seine Mitarbeiter. Frau G. S. oder

**Leserforum-Galerie «Am Ufer»:** Strand mit Stillleben. Die Meeresküste aus einer ungewöhnlichen Perspektive zeigt uns Alfred Pfister.

ihr Ehemann können mich gerne kontaktieren.»

Diese Empfehlung kann Frau C. B. aus Nancy nur unterstützen: «Dass bei einer Staroperation heutzutage etwas schief läuft, ist wirklich ungewöhnlich. Ich würde mich auf jeden Fall nach einem kompetenten Experten umhören. Im Übrigen ist das Tragen einer Sonnenbrille bei empfindlichen, gar entzündeten oder sonstwie geschädigten Augen unbedingt zu empfehlen. Die schädigende UV-Strahlung verschlimmert sonst die Situation noch mehr.»

# Neue Anfragen

## Altersdepression

An depressiven Verstimmungen und Ängsten leidet unsere Leserin Frau T. M. aus D.
«Ich bin invalide und alt und muss oft zu Hause bleiben, da ich auf fremde Hilfe angewiesen bin, um einkaufen zu gehen oder einen Ausflug machen zu können. Wahrscheinlich ist das der Grund für die Schwermütigkeit und die Panikattacken. Johanniskraut kann ich leider zusammen mit den vom Arzt verschriebenen Medikamenten nicht nehmen. Vielleicht weiss jemand Ratschläge, wie ich wieder fröhlich sein kann? Ich danke allen ganz herzlich für Ihre Bemühungen.»

## Schiefhals

«Bei mir wurde vor fünf Jahren ein ‹Torticollis spasmodicus› (Schiefhals, zervikale Dystonie) diagnostiziert, und ich habe inklusive Botoxspritzen alles Erdenkliche ausprobiert, ohne Erfolg», berichtert Frau E. B. aus Au. «Wüsste hier jemand Rat? Operationen wie eine Hirnstimulation kann ich aus Kostengründen nicht machen lassen. Physiotherapien schlagen nicht an.»

## Starkes Schwitzen

Herr M. aus Dübendorf (41 Jahre) leidet unter starkem Schwitzen, sowohl tagsüber als auch nachts. Der Arzt weiss keinen Rat.
«Eventuell weiss jemand Ihrer Leser, was in einem solchen Fall Abhilfe schaffen könnte?»

**Erfahrungsberichte**

**Können Sie helfen?**
**Wissen Sie einen guten Rat?**
Schreiben Sie an: Gesundheits-Nachrichten|Leserforum
Postfach 43, CH-9053 Teufen
E-Mail: info@avogel.ch